

Algunas personas creen que son campeonas del sufrimiento. Te escriben o cuentan su pena como si lo que están viviendo las autorizase a que aceptes su modo de interpretarlo. Para los que no hayan madurado, si no están suficientemente curtidors, su dolor será siempre el mayor del mundo. Es un riesgo en el que caemos. Puede pasarnos a todos. Pero hay que contenerse. Por más que sea comprensible buscar oídos para compartir nuestra desventura, hay que serenarse y relativizar.

Algunos se creen los más desafortunados, pero hay algo de desmesurado –puede llegar a ser patético– cuando se intenta competir con el dolor. Sabemos que el dolor, como los gases, ocupa siempre todo el espacio que lo contiene. Una bocanada de humo que se suelte en una habitación impregnará todo el espacio, aunque se diluya. Lo mismo ocurre con cualquier forma de padecimiento. Eso explica por qué quien se siente herido en su casa, trabajo o país a veces se defiende en exceso, de un modo en el que todo se impregna de “lo suyo”.

La competición por el dolor no es algo

Campeones del sufrimiento

Jordi Nadal



sano. Aunque, al mismo tiempo, hay que conceder que escuchar a una persona que te explica, con sobriedad, su situación, sus problemas y sus adversidades te ayuda a recolocar los tuyos y a sentir que tus propios asuntos tal vez, en algunos casos, no sean tan graves. Un amigo me contó temas de complicadísima solución; escucharlo nos acercó aún más, y pulió, pues las relativizó, las aristas de mis preocupaciones. Es-

cuchar es ofrecer compañía y presencia. Escuchar nos pule.

Hablar y escuchar con atención son equalizadores de los sentimientos y pensamientos. Escuchar de modo incondicional amplía mucho el espacio que nos comprime. Aprendemos a ajustar frecuencias. Conversar sin impaciencia es siempre reparador, aún más si se hace desde la humildad y la generosidad. Sin hablar y sin conversar, no existimos para los otros. Así lo expresó David Steindl-Rast, un benedictino vienés de 98 años: “Podemos esperar porque nos tenemos mutuamente”.

Resultan cansinas las personas que hablan con frecuencia de los “problemas en el trabajo”. Los blandos desenfocados cansan porque no tienen contexto. Sin este, no hay criterio. Un problema es tener que abandonar tu país por una guerra, una dictadura o una situación económica insostenible. O sufrir una enfermedad grave, que te hayan abandonado tus padres o no haber sido amado ni ser capaz de amar. Existe el sufrimiento, sí, es innegable. Pero hay que aprender a nombrar cada situación con precisión para no sobreactuar: cuando se nos dobla una uña, no es el fin del mundo.●